令和3年

９月 学校給食予定献立表

み笠 ど懸 り中 市学 立校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品小魚・海そ	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
1	水	パーカーハウス	牛乳	セルフサンド（ハム・チーズ・マヨ） 青菜とベーコンのソテー ミネストローネ	ハム ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん トマト、パセリ	もやし　にんにく **コーン　キャベツ** たまねぎ　セロリー	パン　砂糖 じゃが芋 マカロニ 片栗粉	マヨネーズ 油 オリーブ油	805	32.7	32.1	464
2	木	ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 バンバンジーサラダ ミニアセロラゼリー	豆腐 豚肉　みそ 鶏肉	牛乳	にら にんじん	なす　にんにく 生姜　玉ねぎ　もやし **きゅうり　キャベツ**	ごはん　片栗粉 さとう ゼリー	油　ごま ドレッシング	821	33.8	24.5	390
3	金	小アップルパン	牛乳	スパゲティナポリタン チーズとコーンのサラダ	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ　しめじ **コーン　キャベツ** きゅうり　りんご	パン　スパゲティ さとう	オリーブ油 油	821	27.5	26.8	360
6	月	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 切り干し大根の和え物 豚汁	さんま　まぐろ 豚肉　豆腐 みそ	牛乳 かつおぶし	にんじん	きゅうり　キャベツ　コーン 切り干し大根　ねぎ だいこん　こんにゃく	ごはん じゃが芋 さとう	油 ごま油	840	33.9	26.2	341
7	火	ごはん	牛乳	ひじき入り鶏つくね２個 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 **にんじん**	もやし　だいこん ねぎ　こんにゃく 椎茸　ごぼう	ごはん　さとう 里芋 片栗粉	ごま 油	774	28.6	21.0	352
8	水	背割り コッペパン	牛乳	ツナサンドの具 野菜カレースープ煮 冷凍みかん	まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん **チンゲン菜** パセリ	きゅうり　玉ねぎ みかん	パン じゃが芋 さとう	マヨネーズ	819	32.1	32.3	334
9	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ　にんにく しめじ　キャベツ きゅうり　コーン	ごはん じゃが芋	油	857	25.4	23.7	388
10	金	チーズパン	牛乳	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 じゃこサラダ	豚肉　いか なると　さつま揚げ	牛乳　チーズ かたくちいわし かつお節	にんじん ほうれん草	生姜　玉ねぎ　もやし キャベツ　きゅうり だいこん	パン　中華麺 餃子の皮 さとう	揚げ油 ごま 油　ごま油	835	36.8	34.0	480
13	月	ごはん	牛乳	いわしのごま味噌煮 五目ひじき 野菜たっぷりみそ汁	いわし　鶏肉 油揚げ　大豆 豆腐　みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく　玉ねぎ **だいこん　ねぎ** キャベツ	ごはん さとう じゃが芋	ごま 油	830	34.0	24.1	506
14	火	菜めし	牛乳	きんぴら肉団子 キャベツときゅうりの昆布和え ふわふわ卵のみそ汁	鶏肉 まぐろ 卵　みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう　きゅうり キャベツ　玉ねぎ えのき茸	ごはん	ごま	781	31.1	23.9	448
15	水	ナン	牛乳 300cc	キーマカレー 海藻プチプチサラダ	豚肉	牛乳 わかめ 海藻めん	にんじん **トマト**	玉ねぎ　にんにく　生姜 りんご　キャベツ きゅうり	ナン じゃが芋	油	853	33.5	33.4	452
16	木	ごはん	牛乳	鶏肉の薬味ソースがけ キムチ和え 田舎汁	鶏肉 厚揚げ　みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ　生姜　キャベツ きゅうり　だいこん　ごぼう こんにゃく　椎茸　ねぎ	ごはん 片栗粉　さとう じゃが芋	揚げ油 ごま油 油	814	26.4	25.8	356
17	金	背割り こめっこぱん	牛乳	焼きそば フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ　もやし パイナップル　黄桃 みかん	パン　焼きそば麺 カラフルボール サイダー	油	854	31.3	19.6	313
20	月	**敬老の日**												
21	火	お月見献立 ごはん	牛乳	厚焼き玉子**【代：肉団子（和風）】** 茎わかめのきんぴら お月見団子汁	卵　豚肉 さつま揚げ 鶏肉　かまぼこ	牛乳 茎わかめの	にんじん みつば	ごぼう　こんにゃく **だいこん　ねぎ** えのき茸　椎茸	ごはん さとう 芋団子　里芋	油　ごま油 ごま	780	33.2	18.1	321
22	水	丸パン横切り	牛乳	照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう　きゅうり **玉ねぎ　キャベツ**	パン　片栗粉 さとう ラビオリのかわ	油	841	36.7	31.4	353
23	木	**秋分の日**												
24	金	ミルクパン	牛乳	ホキフライ（ノンエッグタルタルソース） ビーンズサラダ 手作りぶどうゼリー	ホキ 大豆 まぐろ	牛乳	にんじん	**枝豆　キャベツ** きゅうり　玉ねぎ	パン　パン粉 さとう ゼリー	タルタルソース ノンエッグマヨネーズ 揚げ油　ごま	865	28.8	37.6	354
27	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ほうれん草のナムル チンゲン菜とエビボールのスープ	豚肉 えび	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	生姜　にんにく 玉ねぎ　もやし 干し椎茸　ねぎ	ごはん さとう	油　ごま ドレッシング	756	38.3	18.3	364
28	火	生産者応援献立 ごはん	牛乳	**真鯛フライ**（ソース小袋） 筑前煮 豆腐とじゃが芋のみそ汁	真鯛　鶏肉 竹輪　豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	れんこん　ごぼう　たけのこ 干し椎茸　こんにゃく だいこん　玉ねぎ	ごはん　パン粉 さとう じゃが芋	揚げ油 油	817	32.0	20.4	341
29	水	ココアパン	牛乳	チキンとマカロニのクリーム煮 大根サラダ オレンジ	鶏肉 まぐろ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ　しめじ だいこん　きゅうり オレンジ	パン マカロニ じゃが芋	油 ごま	825	36.4	28.4	463
30	木	背割り コッペパン	牛乳	ロングウインナー チリコンカン ＡＢＣスープ　小魚の小袋	ウインナー 大豆　豚肉 ベーコン	牛乳 かたくちいわし	にんじん パセリ	玉ねぎ　キャベツ	パン マカロニ じゃが芋	油	802	38.3	30.2	413
										月平均	820	33	27	390

＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。
＊【代】は、**アレルギー代替食**です。